

Hatua za Kujizuia kupata Ebola Unapongoja Usaidizi



Kumbuka Mambo Matatu



Hakuna kuguza



Weka mugonjwa mbali na watu wengine



Piga simu ili usaidiwe

Ikiwa Unazani Kuna Mtu anakuwa na Ebola, Piga Simu Usaidiwe



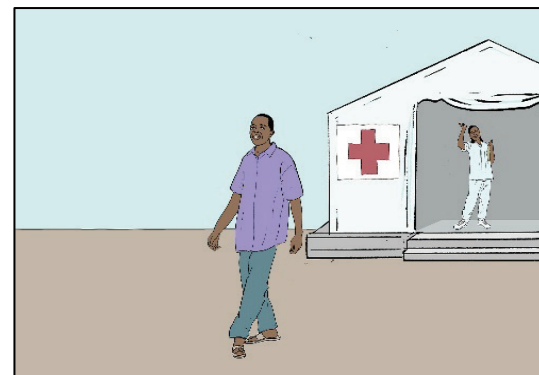
Piga simu ili mugonjwa asaidiwe kupelekwa katika kituo cha utunzaji.



Ngoja ambulance. USITUMIE taxi ao pikipiki

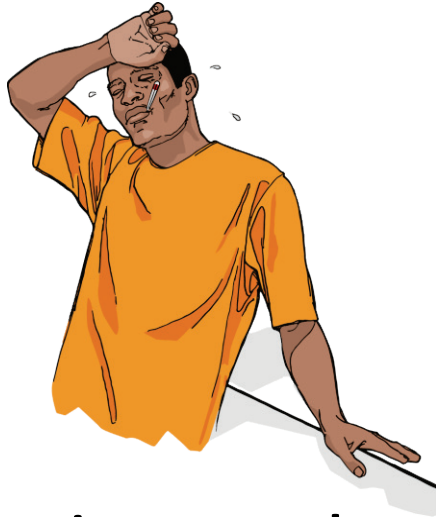


Mugonjwa atapokea utunzaji bora zaidi na dawa kwenye kituo



Utunzaji wa mapema kwenye kituo unaweza kumusaidia mugonjwa kuona Ebola

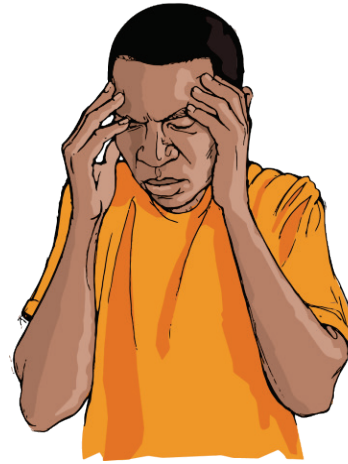
Alama na Dalili (symptomes) ya Ebola



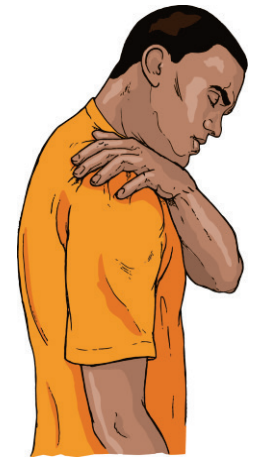
Moto inayoanza kwa haraka



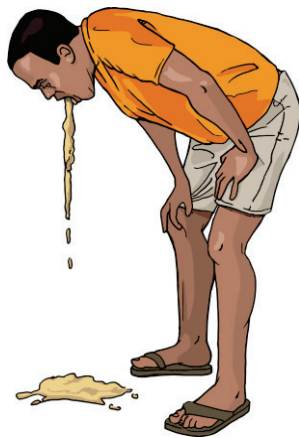
Kusika kuchoka



Kuumwa kwa kichwa



Maumivu kwa mwili



Kutapika

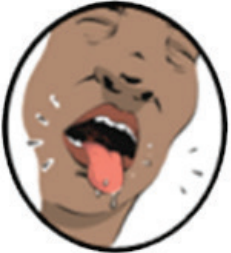


Kuhara



Damu kuvia ao ao alama ya kupigwa zisizoelezeka

Maji ya mwili



mate



jasho



matapiko



machozi



mavi na mukojo



makamasi



damu



sperme

Je, watu wanaambukizwa namna gani? Ebola aje?

Ebola inasambazwa kupitia kuguzana na damu ao maji ya mwili inayokutoka kwa mutu aliyegonjwa ao aliyekufa.

Mutu aliyekufa



Vitu ambavyo mutu mgonjwa aliguza



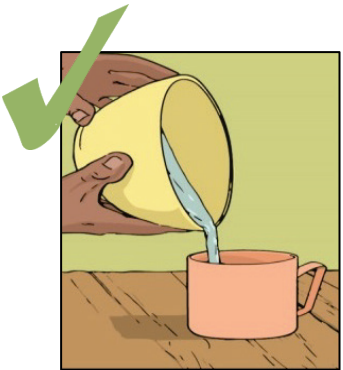
Unapongoja, "Saidia mugonjwa kwa njia ya kutomuguza"



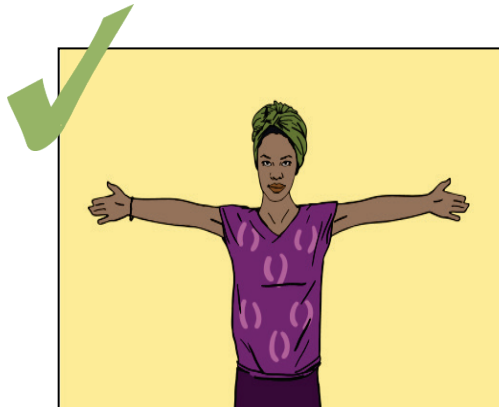
CHAGUA mutu moja wa kumusaidia mugonjwa



TENGANISHA mugonjwa na watu wengine. Pea mugonjwa nguo zake mwenyewe, blanketi, vyombo vya kulia na chombo cha taka



MWANGA majimaji (fluides) ao weka chakula katika kopoao sahani ya mugonjwa pasipo kuguza, kuamusha au kujongeza.



HAKIKISHA umeweka kila mtu kama metre mbili (urefu wa mukono) mbali na mugonjwa

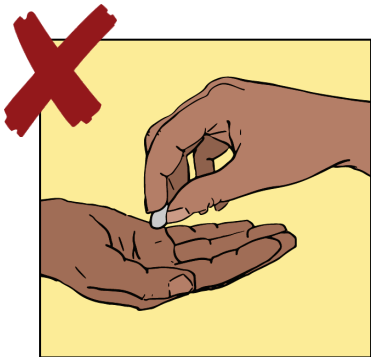
Unapongoja, Usimuguze



USIGUZE mutu aliyekufa. Piga simu ili usaidiwe



USIGUZE vitu ya mugonjwa

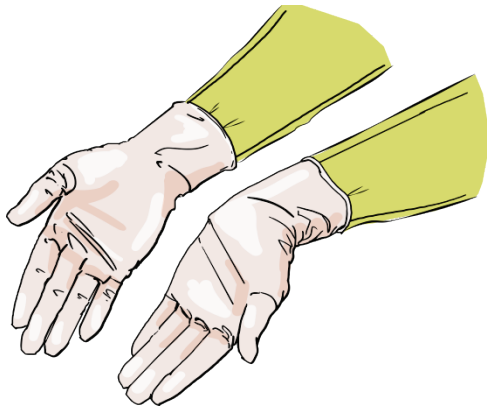


USIWEKE dawa mikononi ao kwa kinywa ya mugonjwa



USIMWANGALIE mugonjwa. Kaa kando ao nyuma yake

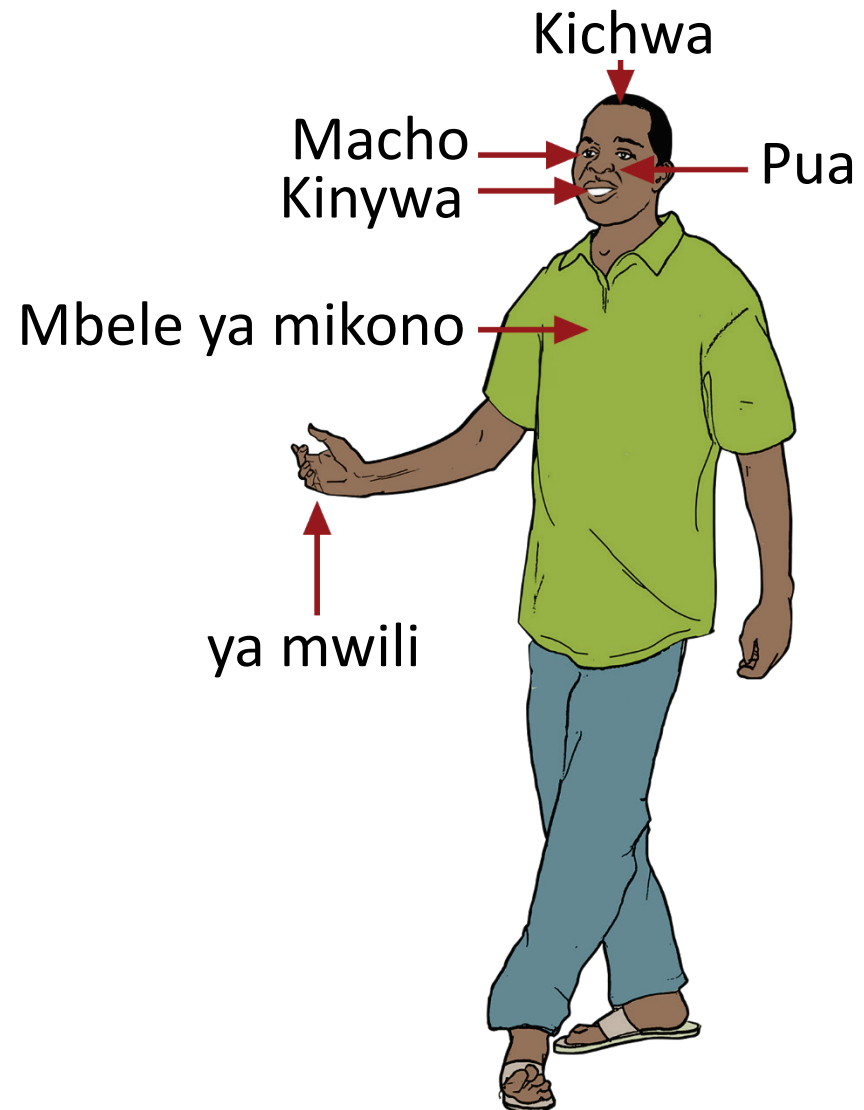
Ikiwa ni Lazima uguze, Ujifunike



Ikiwa ni lazima uguze mugonjwa, maji ya miili yake ao vitu mugonjwa aliguza, hakikisha umejikinga.

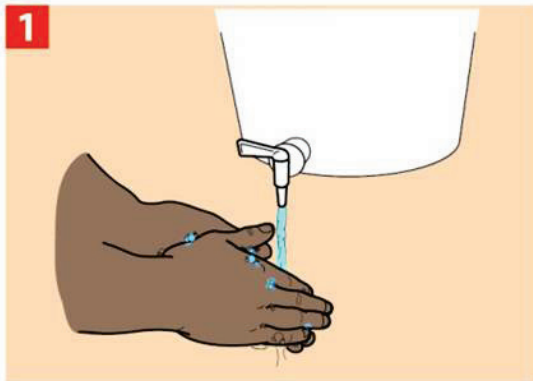
- Muhimu: Tosha gants kila wakati na tupa zile zilizotumika. Usitumie zile gants tena.

Ni muhimu kufunika:

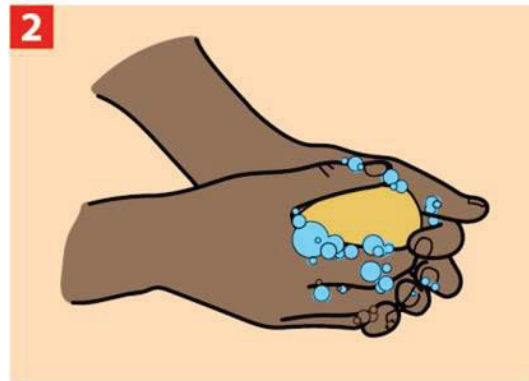


Namna ya Kunawa Mikono Yako

- Nawa mikono ukitumia sabuni na maji kwa secondes 20-30.
- Ikiwa sabuni na maji hazipatikani, tumia désinfectant ya mukono au maji inayokuwa na chlorei.
- **Ikiwa mikono yako inaonyesha uchafu**, tumia sabuni na maji kunawisha mikono yako kwa secondes 40-60 (désinfectant ya mukono haitasaidia apa).



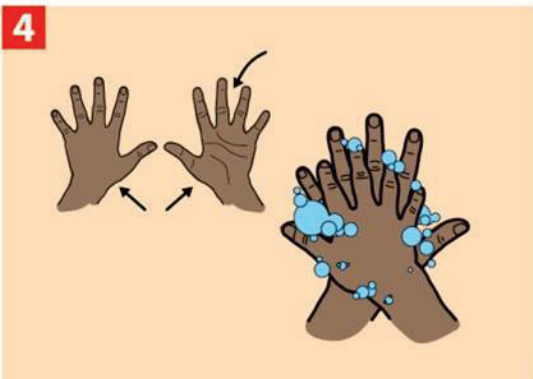
1 Paka maji kwenye mukono



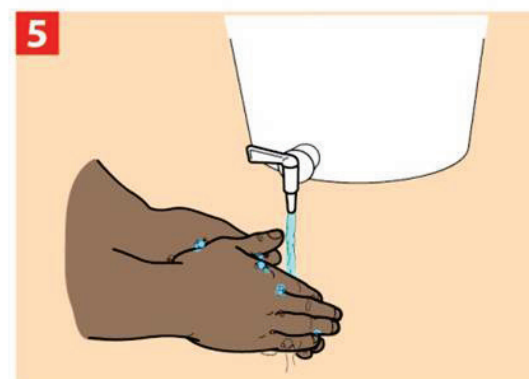
2 Paka sabuni nyingi kwenye mukono yote



3 Sugua sehemu zote za mikono



4 Osha sehemu ya mbele na ya nyuma ya mikono yako na katikati ya vidole.



5 Nawa mikono kwa maji



6 Panguza mikono uikaushe na kitambaa cha kutumia mara moja tu

Nawa Mikono yako ukitumia Sabuni na Maji

Nyuma



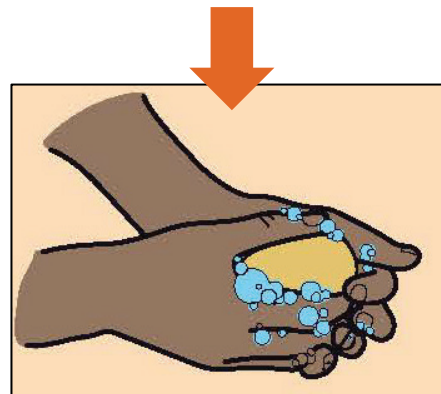
Kusaidia mugonjwa,
mbele ya uondoke
pahali pake



Safisha



Kutumia choo



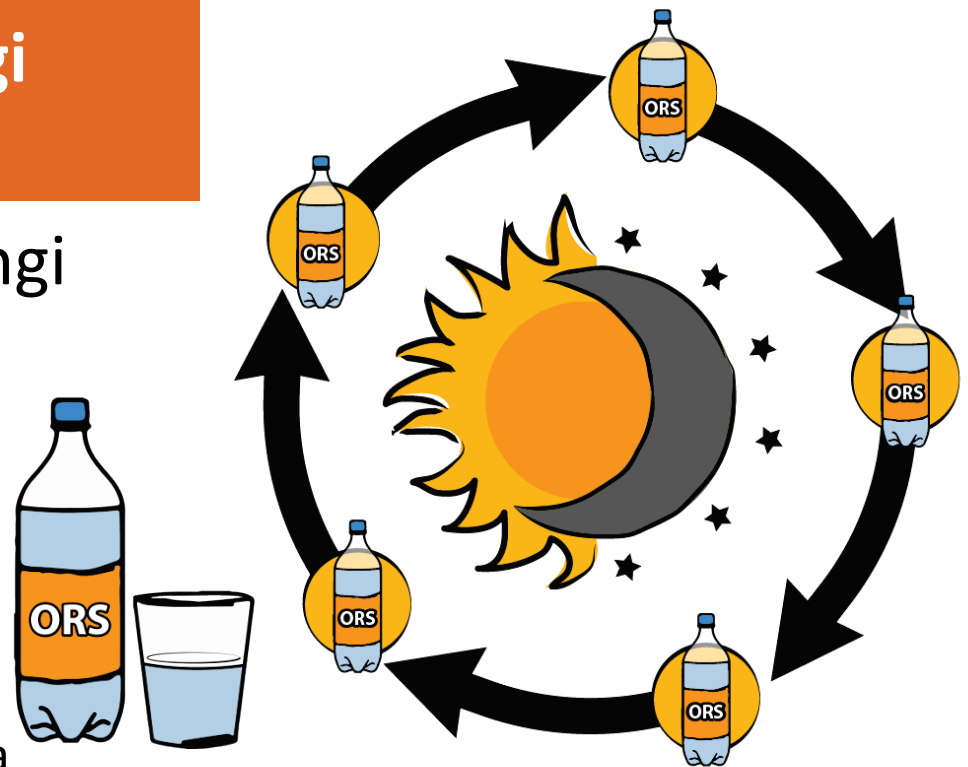
Kuleta Solution de Réhydratation Orale (Serum Oral) (SRO) Inaokoa Maisha

- Leta SRO mara moja alama ya Ebola zinapotokea

- Inafaa kuleta SRO mara nyingi Muchana na usiku yote

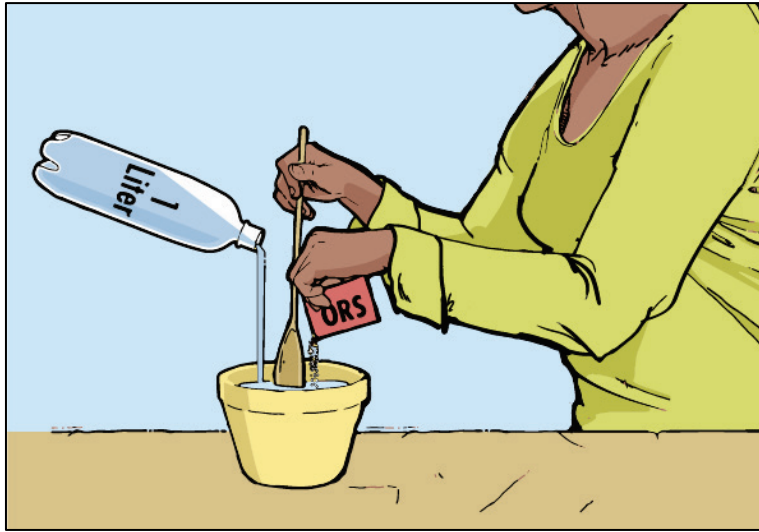
- Letea wagonjwa SRO kwa wingi kama wanavyoweza kunywa

- Ikiwa unataka kuleta SRO kwa mtu, vaa gants na usiguze mugonjwa au vitu vyake
- Kaa kando na usimwangelie mugonjwa
- Ikiwa ni wadogo au wazaifu, unaweza unahitaji kuleta SRO kwa kijiko
- Watu wazima wanaweza kuhitaji litres 5-12 ya SRO kwa siku



- Acha kuleta SRO ikiwa kutapika na kuhara zimeacha

Kutengeneza na Kuchunga SRO



Changanya packet 1
ya SRO kza litre 1 ya
maji safi

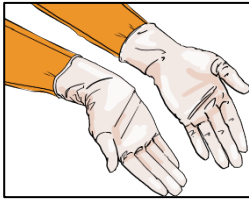


Mwanga SRO ndani ya
kopo ya mugonjwa **bila**
kuguza kopo

- Chunga SRO katika chupa iliyofunikwa
- Tupa SRO ile haikutumiwa kwa mwisho ya kila siku

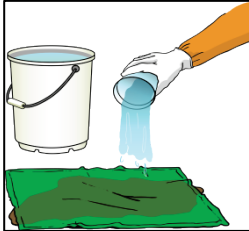
Ikiwa ni Lazima kusafisha: Namna gani kusafisha Maji ya Mwili na Uchafu

Hatua za Kusafisha na Kuua Maji Maji ya Mwili



1. Funika ngozi yako, zaidi sana mikono yako. Vaa gants ukiwa nazo

2. Funika juu ya uchafu essuie-mains iliyokauka



3. Mwanga muchanganyiko ya nguvu ya chlore (5%) kwa essuie-mains.

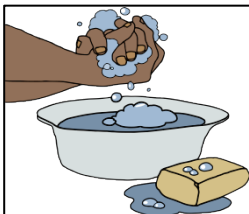
4. Panguza uchafu ukitumia essuie-mains inayokuwa na maji



5. Ukitumia **essuie-mains tofauti**, safisha ile fasi ukitumia muchanganyiko ya chlore. Subiri dakika 15



6. **Nawa mikono iliyofunikwa (na gants) ukitumia muchanganyiko ya chlore**, kisha uoshe mikono isiyofunikwa ukitumia maji na sabuni



Kuwa mwangalifu usirushe maji. Kuwa na uhakika wa kutembea polepole.

Jinsi ya kutupa takataka



Kama ni lazima uitoe wewe mwenyewe, uichome

Kumbuka Mambo Matatu



Hakuna kuguza



**Tenganisha mugonjwa
na watu wengine**



Piga simu kwa usaidizi